

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名(団体名) 高橋 とみ子

講座の名称	セルフケア、セルフトリートメント		
講座のねらい	自分自身で健康管理をしていただく為に、わかりやすく指導し、毎日の生活に役立てていただくこと		
学級・講座名等 学習分野 開設テーマ	学習内容等 (具体的に)	時間数	備考 (備品等)
からだのしくみ説明	なぜ肩こりや膝痛、腰痛になってしまうの？どうしたら、毎日健やかな生活が送れるの？	2～3 時間	タオル
セルフケア セルフトリートメント	<p>そんな具体的な講習内容をわかりやすく説明し、毎日をどのようなことに気をつければいいかを理解していただき、呼吸や手のマッサージ等、実技の指導を含めて、精油の有効性や取扱いについての指導、セルフケアとして、ストレッチ、ハンドトリートメント、フットトリートメント、アロマオイルを使用していきます。</p> <p>※時間や対象者に合わせて、プログラム内容は随時、作成いたします。</p> <p>※ボランティアの場合、5人以上参加で行います。</p>		